Pour les fous de randonnée

Propositions de randonnées

Nous vous félicitons d’avoir choisi Flims comme destination de vacances.
Vous vous trouvez dans une magnifique région de randonnées. Profitez-en !

Nous disposons à la réception d’une documentation complète ainsi que de différents dépliants proposant des promenades et des randonnées plus au moins difficiles. Vous trouverez sûrement un chemin à votre goût. Nous sommes là pour vous conseiller.

Randonnées organisées

En collaboration avec les autres hôtels de Flims nous organisons pendant la haute saison un minimum de deux randonnées par semaine. Une randonnée facile, une plus difficile, une longue marche, une plus courte, parfois contre une petite contribution, parfois gratuitement. Vous trouverez les informations à la réception.

Nettoyage des souliers/ Séchage

Vous pouvez nettoyer vos souliers de marche au robinet se trouvant devant l’entrée du garage ou dans le local de ski où vous disposez d’ustensiles de nettoyage. Vous pouvez ensuite laisser vos souliers sécher sur les installations prévues à cet effet afin que vous trouviez des souliers parfaitement secs le lendemain.
Nous disposons aussi d’une machine à nettoyer les souliers, elle se trouve entre le local de ski et les WC.

Avez-vous oublié quelque chose ?

Une petite sélection d'aides pour votre randonnée est disponible à la réception au cas où vous auriez oublié quelque chose, par exemple de la crème solaire, un remplacement de lacet et bien plus encore. Nous vous aiderons volontiers.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Lavanderie

Au premier étage, il y a une lavanderie où vous pouvez faire votre propre lessive. Un détergent est disponible à la réception. Le tarif par lavage est un forfait de CHF 10.00. Nous nous ferons un plaisir de laver votre linge. Ici, nous facturons par vêtement. Des informations complémentaires sur les délais de livraison et de retour sont disponibles à la réception.

Petit déjeuner thermos

Si vous devez vous lever très tôt pour un grand tour, nous vous préparerons volontiers un petit déjeuner thermal. Veuillez vous présenter à la réception. Il est également possible de commencer le petit-déjeuner plus tôt ou le dîner plus tard, sur réservation préalable, au moins 24 heures à l'avance. Veuillez nous contacter.

Urgence

C'est arrivé : Quelqu'un est tombé pendant la randonnée et ne peut pas aller plus loin. Le groupe de randonneurs s'est perdu et se trouve maintenant face à un précipice. Ils sont blessés et ont besoin d'un médecin le plus rapidement possible.
- Gardez la tête froide et :
- Protégez les blessés et les personnes concernées contre tout autre danger, les intempéries et le froid.
- Donner les premiers soins.
- Alerter les services d'urgence et lancer les opérations de sauvetage. Ne pas laisser les personnes blessées seules.
- N'oubliez pas votre propre sécurité.

Numéros d'urgence

144	Appel d'urgence médicale
112	Numéro d'urgence général
1414	Appel d'urgence aviatique REGA
117	Déclaration des munitions non explosées
0848 17 17	Numéro d'urgence pour les médecins de Flims

Propositions pour mauvais temps

…Et s'il devait pleuvoir, nous avons pour vous quelques bonnes idées:



Musées:

- „Das Gelbe Haus", Flims
- Musée du village, Laax
- Musée de l'hôtel, Park Hotel Waldhaus Flims
- Musée régional de la Surselva, Ilanz
- Musée d'art, Coire
- Musée Rhétique, Coire
- Musée d'histoire naturelle, Coire

Piscines couvertes/ Wellness:

- Wellness de l'hôtel Cresta
- Delight Spa & Beauty, Park Hotel Waldhaus Flims
- Piscine couverte Grava, Laax
- Piscine couverte Obere Au, Coire
- Bains thermaux de Vals construits par l'architecte Zumthor

Indoor Sport:

- Salle d'escalade, Siat
- Salle d'escalade Ap N' Daun, Coire
- Freestyle Academy à Laax Murschetg (Skateboard, escalade, trampolin)

Cinemas:

- Cinema au centre Stenna Flims
- Cinema Sil Plaz, Ilanz
- Cinemas à Coire

Divers:

- Shopping à Coire ou Ilanz
- Shopping au "Outlet Center Alpenrhein Village" à Landquart
- Visite de la vieille ville de Coire ou de la première ville au bord du Rhin, Ilanz
- Visite de la Via Mala et de l'église de Zillis
- Visite des nombreuses et magnifiques églises de la Surselva
- Promenade en forêt à Conn, etc., agréable aussi par temps pluvieux.
- Excursions par les cols au Tessin, au Lichtenstein, etc.,

Nous avons encore plus d'informations et d'idées pour vous à la réception.